

#„Działamy Dalej” Rozkład jazdy Kwiecień 2025

PAL dla dzielnicy Zandka, Zabrze, ul. Stalmacha 7

Nieodpłatne zajęcia skierowane do mieszkańców Zabrze.

Telefony do pracowników PAL- dla dzielnicy Zandka:

Beata Jeziorska 727-797-127

Iwona Kozdraś 727-797-128

Lp	Data	Miejsce	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
1.	01.04.2025 (wtorek)	Sala 004	11.00-14.00	„Szkoła przeszycia”	
2.	01.04.2025 (wtorek)	Sala 108	13.00-15.00	Zajęcia sportowe dla grupy ukraińskiej	
3.	02.04.2025 (środa)	Sala 004	10.00 -13.00	Zajęcia rękodzieła dla grupy ukraińskiej.	
4.	02.04.2025 (środa)	Sala 005	Grupa I 10.00 -11.30 Grupa II 12.00 -13.30	„Rekreacja”- Gimnastyka indywidualna	Wymagana Rezerwacja miejsc Obuwie zmienne lub skarpetki, ręcznik
5.	02.04.2025 (środa)	Sala 207	10:00-11:00	Powiatowa Stacja Epidemiologiczna w Gliwicach „Zdrowie mózgu” -prelekcja Prezentacja metod wspierających pracę mózgu, zdrowa dieta, ćwiczenia	Spotkanie otwarte
6.	04.04.2025 (piątek)	Sala 108	10.00 -13.00	Zajęcia sportowe dla grupy ukraińskiej	
7.	04.04.2025 (piątek)	Hol na parterze CUS	16.00-19.00	Wiosenna PAL-dzielnia czyli niekomercyjna wymiana kwiatowa	Spotkanie otwarte
8.	07.04.2025 (poniedziałek)	Sala 207	10.00 -13.00	Edukacja żywieniowa - Spotkanie ze studentami Dietetyki Wydziału Zdrowia Publicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach	Spotkanie otwarte
9.	07.04.2025 (poniedziałek)	Sala 103	13.30-15.00	Dodatkowe Rękodzieło UKR	
10.	08.04.2025 (wtorek)	Sala 004	11.00-14.00	„Szkoła przeszycia”	
11.	08.04.2025 (wtorek)	Sala 108	13.00-15.00	Zajęcia sportowe dla grupy ukraińskiej	
12.	09.04.2024 (środa)	Sala 004	10.00 -13.00	Zajęcia rękodzieła dla grupy ukraińskiej.	

13.	10.04.2024 (czwartek)	Sala 007	12.00-14.30	Zajęcia manualne – Palmy wielkanocne	
14.	10.04.2024 (czwartek)	Hol na parterze CUS	18.00-20.00	Spotkanie autorskie z dr Beatą Piechą-van Schagen (Organizator Miejska Biblioteka Publiczna w Zabrzu)	Spotkanie otwarte
15.	11.04.2025 (piątek)	Sala 108	10.00 -13.00	Zajęcia sportowe dla grupy ukraińskiej	
16.	14.04.2025 (poniedziałek)	Sala 003	10.00 -13.00	Edukacja cyfrowa	
17.	14.04.2025 (poniedziałek)	Sala 103	13.30-15.00	Dodatkowe Rękodzieło UKR	
18.	14.04.2025 (poniedziałek)	Sala 007	09.00-11.00	Dyżur Dzielnicowego	
19.	15.04.2025 (wtorek)	Sala 108	13.00-15.00	Zajęcia sportowe dla grupy ukraińskiej	
20.	15.04.2025 (wtorek)	Sala 006	11.00-14.00	Zajęcia kulinarne – przygotowania do spotkania wielkanocnego	
21.	16.04.2025 (środa)	Sala 207	11.00-13.00	SPOTKANIE WIELKANOCNE	
22.	17.04.2025 (czwartek)	Sala 207	12.30-14.00	NIEZŁOMNI BLIND FOOTBALL ZABRZE PRELEKCJA Z CYKLU: „Dasz radę! niepełnosprawność nie wyklucza!	Spotkanie otwarte Centrum Wsparcia Środowiskowego
23.	18.04.2025 (piątek)	Sala 108	10.00 -13.00	Zajęcia sportowe dla grupy ukraińskiej	
24.	22.04.2025 (wtorek)	Sala 108	13.00 -15.00	Zajęcia sportowe dla grupy ukraińskiej	
25.	23.04.2025 (środa)	Sala 005	Grupa I 10.00 -11.30 Grupa II 12.00 -13.30	„Rekreacja”- Gimnastyka indywidualna	Wymagana Rezerwacja miejsc Obuwie zmienne lub skarpetki, ręcznik
26.	23.04.2024 (środa)	Sala 004	10.00 -13.00	Zajęcia rękodzieła dla grupy ukraińskiej.	
27.	23.04.2024 (środa)	Sala 207	12.00-14.00	Muzyczne Podróże czyli spotkanie z piosenką na ustach	Spotkanie otwarte Centrum Aktywności Senioralnej
28.	24.04.2025 (czwartek)	Sala 006	10.00 -12.00	Zajęcia kulinarne	
29.	25.04.2025 (piątek)	Sala 108	10.00 -13.00	Zajęcia sportowe dla grupy ukraińskiej	

30.	28.04.2025 (poniedziałek)	Sala 003	10.00 -13.00	Edukacja cyfrowa	
31.	28.04.2025 (poniedziałek)	Sala 103	13.30-15.00	Dodatkowe Rękodzieło UKR	
32.	29.04.2025 (wtorek)	Sala 004	11.00 -14.00	„Szkoła przeszycia”	
33.	29.04.2025 (wtorek)	Sala 108	13.00 -15.00	Zajęcia sportowe dla grupy ukraińskiej	
34.	30.04.2025 (środa)	Sala 005	Grupa I 10.00 -11.30 Grupa II 12.00 -13.30	„Rekreacja”- Gimnastyka indywidualna	Wymagana Rezerwacja miejsc Obuwie zmienne lub skarpetki, ręcznik
35.	30.04.2024 (środa)	Sala 004	10.00 -13.00	Zajęcia rękodzieła dla grupy ukraińskiej.	